**CONCEPT 25 maart 2022**

**WORKSHOPS 9 JUNI 2022 Gezond Gewicht Utrechtse Jeugd**

*Bij alle workshops zijn ervaringsdeskundigen aanwezig*

**1.Vitaliteitslab** door ROCMN (algemeen)

Kom zelf ervaren hoe het is, om aan de hand van het positieve gezondheidsmodel aan je gezondheid te werken. We hebben ook een mobiel vitaliteitslab, en kunnen een bezoek brengen aan jouw buurt. Leerlingen van het ROC nemen je aan de hand mee.

**2.Groentjessoep**, Anne van Boven (gezond speciaal onderwijs)

Kom kennis maken en Groentjessoep proeven hoe gezond eten, leerlingen helpt om lekker in hun vel te zitten. Misschien zijn de soupmasters zelf ook wel aanwezig.

**3.Lekker in je vel**, Geluks BV, Carin Cuijpers, Phanton (gezond speciaal onderwijs)

Als randvoorwaarde voor geluk en gezondheid. Wat maakt dat leerlingen lekker in hun zitten ? Kom ook mee doen en maak kennis met dit unieke leefstijlprogramma voor het speciaal onderwijs, dat zelfs genomineerd is voor de Bert Huiskamp innovatieprijs.

**4.Hoe motiveer ik mijn collega’s ?** Special Heroes, Marin Fluit, Sport Utrecht, Petra Kuhr (gezond speciaal onderwijs en algemeen)

Tips en tricks hoe je jouw collega’s kunt motiveren om ook aan de slag te gaan met gezondheid en leefstijlthema’s op jouw speciaal onderwijsschool.

**5.Gezonde voedselomgeving**, Gemeente Utrecht, Karin Bender (stimulerende leefomgeving)

Hoe staan we ervoor ? Aan de hand van onderzoek wordt getoond hoe de voedselomgeving rondom Utrechtse scholen de afgelopen 19 jaar is veranderd en aan welke verleidingen we worden blootgesteld. En hoe ziet een gezonde leefomgeving in de openbare ruimte er dan wel uit ?

**6.Hoe maak ik gezond gewicht bespreekbaar ?**,…….. JOGG (opvoeden doen we samen)

Het onderwerp overgewicht is voor veel ouders en kinderen een beladen term. Maar hoe spreek je er dan wel over ?

**7. Opvoedadviezen rondom gezond gewicht** Jeugdgezondheidszorg Engelien Boonstra (opvoeden doen we samen)

De dagelijkse praktijk uit de spreekkamer van een jeugdverpleegkundige

**8. Culturele voedingsgewoonten** gemeente Utrecht voorlichters culturele aspecten (opvoeden doen we samen)

Je culturele achtergrond speelt mee in alles wat je eet en hoe je beweegt of voor wat voor sport je kiest. Hoe krijg je een hele groep of familie in beweging ?

**9. ACT-Methodiek** Indigo, Ada Krale (opvoeden doen we samen)

Vaak spelen er meerdere problemen in een gezin en is overgewicht een van de thema’s. Hoe neem je de mogelijkheden van het gezien als uitgangspunt en stimuleer je gezonde stappen in leefstijl zoals gezond gewicht ? Kom kijken en oefenen.

**10. Gezonde voeding en sporten**, …………..FC Utrecht (stimulerende leefomgeving)

Als er een club is die weet hoe dat moet is het FC Utrecht wel. Maar hoe zorg je er nu voor dat de kinderen bij de plaatselijke voetbalclub hier ook een graantje van mee pikken ?

**11. Gezondheidspact** gemeente Utrecht, Hedwig Leijten (algemeen)

Wil je ook met het onderwerp gezondheid aan de slag in de stad Utrecht ? Sluit je aan bij dit dynamisch netwerk van partijen en inwoners en help mee om Utrecht de gezondste stad van Nederland te maken.

Achtergrondinformatie:

We verwachten 150 professionals, de wethouder van Volksgezondheid is ook aanwezig.

Daarnaast huisartsen, beweegmakelaren, buurtteammedewerkers, brede school coördinatoren, leefstijlaanbieders, Diëtisten, Sociaal Makelaars, Fysiotherapeuten, Jeugdartsen -en verpleegkundigen, directeuren en managers, leerkrachten en zorgprofessionals van speciaal onderwijsscholen, JOGG programmamanagers, onderzoekers, ambtenaren uit Utrecht, de grote steden en omliggende gemeenten, landelijke organisaties etc.

Locatie:

ROC MN, Herculeslaan 285 te Utrecht. (links om de hoek bij de voetbalshop van FC Utrecht bij het stadion)

Er zijn leslokalen met een digibord beschikbaar en een keuken voor Groentjesssoep. Zorg zelf evt. voor je laptop en inrichting van het leslokaal.

In jouw workshop kun je rekenen op ongeveer 10 a 20 personen.

Er zijn 2 workshopmomenten, een keer voor de maaltijd en een keer erna.

Meld je zelf ook aan i.v.m. de catering ! [Volksgezondheid@utrecht.nl](mailto:Volksgezondheid@utrecht.nl)